DAILY ارادہ

د افغان نشراتي مرکز ملي خپلواکه ورځپاڼه

AMRC AFGHAN MEDIA RESOURCE CENTER

سال تاسیس ۱۳۷۹ هـ. ش

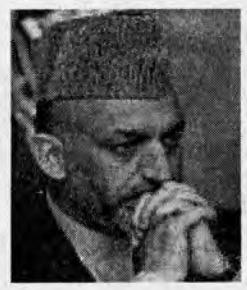
مونږ په هېواد کې ټولنیز عدالت او تل پاتې سوله غواړو

شماره : ۱۲

اووم کال - دویمه دوره، دولسمه گڼه، پر له پسې گڼه ۱۰۳۶ د ۱۳۸۶ هـ ش د تلې ۱ ، دیکشنبې ورځ، د ۱۴۲۸ هـ ق د رمضان المبارک ۱۱ — 23 September, 2007

ACKU

از مذاکرهٔ کابل و طالبان حمایت می کنیم



یک مقام عالیرتبه سازمان ملل متحد گفت این سازمان از مذاکرات صلح بین دولت افغانستان و طالبان حمایت می کند و آماده میانجیگری در این کار است.

به گزارش اسوشیتدپرس ، تام کوینیگز پیش از برگزاری اجلاس عالی برای حمایت از دولت افغانستان گفت این اجلاس و مذاکرات "نتیجهٔ سریع" نخواهد داشت اما ضروری است.

وی گفت: ما، سازمان ملل، قطعاً از مذاکرات صلح پشتیبانی می کنیم زیرا شورش را فقط با زور نمی توان شکست داد. ما باید در را به روی مذاکره باز بگذاریم.

حامد کرزی رییس جمهور نیز برای مذاکرهٔ علنی با طالبان فشار آورده اما رهبری طالبان شرایطی قایل شده که احتمال مذاکره را از بین می برد. از جملهٔ این شرایط اخراج نیروهای امریکایی وناتو و برقراری شریعت اسلامی در افغانستان ص۴

ایران افغانستان ته ((مرګ)) استوي

بینوا

د امریکا د مرکزي قوماندانۍ مشر اعلان وکړ، چې ایران په افغانستان کې د امریکا او ناټو اوړدمهالي ګټې ګوابنې .

له کابل نه د اسوشیټډ پریس خبري اژانس د رپوټ پر بنسټ، «ویلیم فالون» ، چې په افریقا ، منځني ختیز او منځنۍ اسیا کې د امریکایي خواکونو قوماندې پرغاړه لري، وویل، چې افغانستان ته د زرې ضد او سړک ترغاړې بمونو توتې له ایران نه را استول کېږي. هغه زیاته کړه، چې ایران دا کار له افغانستان نه د امریکایي خواکونو د اېستلو په موخه کوي فالون وویل « جوته ده، چې ایرانیان مرګوني مرستې رالېږي، شک نشته، چې یو شمېر ایرانۍ کړۍ ص۴

تاکید امریکا و فرانسه بر موضع گیری واحد در برابر ایران

بی بی سی

خانم رایس در این ص۴

وزرای امور خارجهٔ امریکا و فرانسه در واشنگتن دی سی، پایتخت امریکا، در یک کنفرانس خبری، بر ادامهٔ روند دیپلماتیک برای پایان دادن به برنامهٔ هسته یی ایران و 'موضع واحد' دو کشور در برابر ایران تأکید کردند.

کاندولیزا رایس- وزیر امور خارجهٔ امریکا- و برنار کوشنر- وزیر امور خارجهٔ فرانسه- روز گذشته همچنین بر در نظر گرفتن تحریم های بین المللی جدید علیه ایران تأکید کردند.

بریتانیا برای تولید ۱۷هزار بمب اتومی، پلوتونیم دارد

آکادمی ملی بریتانیا" روز جمعه فاش کرد که این کشور ۱۰۰تن ذخیرهٔ پلوتونیوم دارد که می‌توان با آن ۱۷هزار بمب اتومی ساخت .

پروفیسر "جفری بولتون" رییس گروه بخشی اتومی در اکادمی ملی بریتانیا وابسته به انجمن سلطنتی علوم این کشور با اعلان این خبر گفت: در بمبی که برای ویران کردن شهر ناکاساکی در جاپان استفاده شد، تنها شش کیلوگرام پلوتونیوم به کار رفته بود.

وی در مراسم انتشار گزارش هوشدار دربارهٔ امنیت مواد اتومی در بریتانیا متذکر شد :باید مطمین شویم که این مواد بسیار خطرناک درمسیر نادرست فعال نشود .

بولتون همچنین گفت که ص۴

د پاکستان په پارلمان کې د مخالف ګوندونو غړي د سپتمبر پر ۲۹ مه استعفا ورکوي

بینوا

دستمبر پر اوویشتمه به دپارلمان په خوا کې له خپلو استوګن خایونو څخه د پاکستان دتول تاکنودکمیسیون تر دفتره لاریون تر سره کوي

د ستمبر به ټولې استعفاګانې دقامي اسمبلې مشر ته وړاندې کوي او د ستمبر له دېرشمه وروسته به هره ورځ مظاهري کوي

دیادونې وړ ده چې په پاکستان کې څېنې له ګوندونو سره اړه لرونکي دپارلمان ټول غړي به د ستمبر پر ۲۹مه استعفا ورکوي

نوموړي ائتلاف دغه پرېکړه له هغه وروسته کړې چې د پاکستان دټول تاکنوکمیسیون اعلان وکړ چې ولسمشر جنرال مشرف به داکتوبر د میاشتې پر شپږمه نېټه د دویم ځل له پاره هم دې اوسنې پارلمان څخه دراتلونکې دورې له پاره رایې اخلي او د کمیسیون په وینا دی کولای شي چې له پوځي درېڅې سره دې دپاکستان دولسمشری په تاکنو کې برخه واخلي

د ائتلاف په هغه غونډه کې چې تېره ورځ ترسره شوې دا پرېکړه شوې چې دوی به د پاکستان دټول تاکنودکمیسیون د دغه ګام پر ضددستمبر پر شپږویشتمه له خپلو غړیو څخه دپارلمان استعفاګاني اخلي

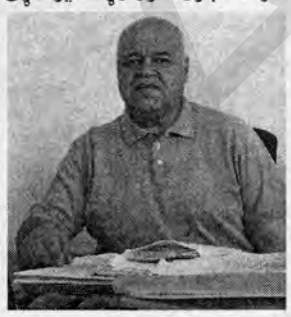
دګوند غړي به له پارلمان څخه استعفا ورنه کړي خو د ائتلاف په غونډه کې ویل شوي چې مولانا فضل الرحمان د ائتلاف هرې پرېکړې ته سل په سلو کې ژمن دی .

له بلې خوا مولانا فضل الرحمان مطبوعاتو ته په خپله وینا کې ویلي چې ال پارټیزډیوکریټک مومنټ چې تېره ورځ کومې پرېکړې کړې په دې هکله هېڅ یوه چا له ده سره نه سلا کړې او نه دی په دې باب خبرکړل شوی و

له طالبانو سره دې د خبرو اجندا مشخصه شي

سردارمحمد روشن

که څه هم د ډېرې مودې جنګ جګړو څخه وروسته اوس طالبانو له دولت سره د خبرو اترو وړاندیز کړی دی او غواړي چې د دولت سره د خبرو او تفاهم له لارې د ستونزو حل ته لاره پیدا کړي او په دې اړه مې په کابل کې د مسلکي زده کړو د انستیتیوت له مشر ښاغلي سردار محمد روشن سره ځانګړې مرکه کړې ده خدای ج دې و کړي چې ستاسو محترمو لوستونکو د خوښۍ وړ وګرځي.



سردارمحمد روشن

پ. لکه څنګه چې په اوس وخت کې طالبانو د دولت سره د خبرو اترو وړاندیز کړیدی خو په کابینه کې ځینې داسې کسان شته چې د دې خبرو مخالفت کوي د تاسې آندپه دې اړه څه دی؟

څ. زما په نظر خو دا ټول د خلکو سیاسي ګرایشونه ۲مخ

چرا مقولهٔ «احترام به خود» مهم است؟

آیا من آدم خوبی هستم؟ آیا خودم را دوست دارم یا اینکه از خودم خیلی انتقاد می‌کنم؟ چرا مقولهٔ "احترام به خود" تا این اندازه مهم است و فقدان آن چه مشکلاتی را به‌وجود

می‌آورد؟ شاید من به یک "خود" قوی‌تر نیاز دارم؟

احترام به خود، مقولهٔ بسیار مهمی‌است که با آن می‌توان سطح توانایی‌ها و قابلیت‌های شخصیتی خود را به خوبی ارزیابی کرد. یک نمود ص۳

د ایران د یو قوماندان ګوابنې

له څه مودې راپه دې خوا نړیوالو وخت په وخت غږ پورته کړی چې ګنې ایران لګیا دی په اتومي وسلوسره ځان پیاوړی کوي او دا کار هم ګاونډیو هېوادو، هم د سیمې اوسیدونکو او هم ټولو نړیوالو ته یو ستر ګواښ دی؟او نړیواله سوله او امنیت له خطر سره مخامخ کوي په دې برخه کې نړیوالو موسسو، امریکا او اروپایي هېوادونو د ایراني چارواکو تر غوږ تېره کړه چې له خپل دغه پلان څخه لاس واخلي کله چې له پرېسې یادونو سره سره ایران پخپل هو ډ تېنګاروکړ نو امریکا غږ پورته کړ چې که ایران د اتومي وسلو د محدودولو او له منځه وړلو په لاره کې ګام پورته کولو ته چمتو نه وې نو کېدای شي چې امریکا او اروپایي هېوادونه پر ایران باندې یو لړ اقتصادي بندیزونه ولګوي او په اقتصادي

لحاظ یې په ټوله نړۍ کې تجرید کړي ، خو کله چې ایران په دغو خبرو هم غوږ ونه کاږه کړل نو هم د امریکا له خوا په ایران ۴مخ

سوله د افغانانو یو ستر ملی ارمان!

لکه څنګه چې انسان روغ صورت او اکسیجن ته اړتیا لري، که روغ صورت او اکسیجن نه وي طبیعي ده چې انسان ناروغ او د مرګ په لومه کې ښکیل کیږي. همدمره غه راز سوله او امنیت هم په ټولنو کې د روغ صورت او اکسیجن په څیر ضروري دی خو له بده مرغه چې په جګړو کې د ښکیلو خواوو له خوا ورته په کمه سترګه ګڼل کیږي او وینو چې په جګړو مین کسان ورځ په ورځ لګیا دي او هڅه کوي چې د امن ځای ګډوډي او بې نظمي ونیسي او خپل چارې په خپله هره لوبه چې ګرموي، ګرمه وي یې

د سولې او امینت د ارزښت له مخې و چې نړۍ والې ټولنې د سپتمبر یو ویشتم چې د وړې د میاشتې دیرشمه

نیته وه په ټوله نړۍ او افغانستان کې د سولې ۴مخ

سرمقاله

د امریکا، روسیې او چین رقابتونه په منځني اسیا کې

لـه کـومې ورځـې څخـه چـې د شـوروي نظـامي، سیاسـي، اقتصادي او اجتماعي سیستم رنګ شو نو په منځنۍ اسیا کې بنسټیز بدلونونه را غلل. منځنۍ اسیا چې یوه بډایه سیمه ده او په دې سیمه کې یو واحده مشري او داسې سیمه ییز قدرت نشته چې دا بډایه سیمه تر خپلې ولکې لاندې راولي او د دې سیمې له طبعي شتو څخه د خلکو په ګټه استفاده وکړي. و اقعیـت دادی چـې امریکـا د خپلـو سیاسـي، اقتصـادي ستراتژیکو ګټو ساتلو له پاره د عربي نړۍ او منځنۍ اسیا د انرژي په زېر مـو باندې پانګه اچونه د ځان او نړۍ له پـاره

حیاتي ګڼي په دې وروسـتیو کـې امریکـا، چـیـن او روسیې درې واړو خپل پـام منځنـۍ اسـیا تـه

ګرځولی دی ځکه چې دا درې واړه هیوادونه په منځنۍ اسیا کې اوږد مهـالې اقتصـادي ګټې لـري او د دوی په مـنځ کـې شـدید اقتصادي رقابتونه هم شته مګر دغه رقابتونه د هیڅ چا په ګټه نه دي. او همدا رنګه که په منځنۍ اسیا کې بې ثباتي وي نو هیڅ ځـوک اقتصـادي ګټې لـه دې سـیمې څخـه نشـي اوچتـولی. نـو امریکا، چین او روسیه درې واړه غواړي چې په دې سیمه کې ثبات را منځته شي تر څو د دوی ګټې خوندي شي، خو روسیه او چین غواړي چې د امریکا په مقابل کې په ګډه سره ودریږي او په دې سیمه کې د اسې اقتصـادي، اجتمـاعي او سیاسـي ثبـات راولـي چـې امریکـا یې ضـد خصـلت

ولري.

ترڅو د دې سیمې شتمني روسیه او چین په ګډه سره وخوري، دوی اوس په دې لګیدي چې د امریک سیاسي. اقتصادي او

نظامي تاسیسات لـه منځنـۍ اسـیا څخه وباسي تر څو د منځنـۍ اسـیا زیرمې تنهـا دوی

ته پاتې شي. دوی په حقیقت کې امریکا د یو سارې جنګ ډګر ته راباللي ده، دا سوړ جنګ بیا یوازې په منځنۍ آسیا کې محدود نشي پاتې کیدای او ټولې نړۍ ته یې لمن غزیږي له هغه جملې څخه افغانستان ته هم دا رقابتونه راغزیږي او را غزیدلي دي.

او اوس روسیې او چین په بنسټ کې افغانستان د سوړ جنګ په ډګر ګرځولی دی، زمونږ د خلکو لـه پـاره یې دیرش کلنه غمیزه نوره هم اوږده کړه او لا نور یې هم اوږد وي، روسان او چینایان دې په دې پوه شي که چیرې په افغانستان کې ثبات نه وي نو په

منځنـۍ اسـیا کـې هـیڅ وخت ډاډمن ثبات نشي راتللی. چین او روسیه بـه و نه شي کولی چې د دې منطقې له زیر مو څخه په

ډاډمنه توګه استفاده وکړي. هغه وخت بـه پـه اسـیا کـې پـه ځانګړې ډول په منځنۍ اسیا کې تل پاتې ثبات، اقتصادي رغونه او د نړۍ والو له پاره د اقتصادي راکړې او ور کړې بنـه شرایط برابرشي چې په افغانستان کې تل پاتې ثبات منځ ته راشي نو روسیې، چین او د افغانستان ګاونډیو ملکونو له پاره په کار دي چې په افغانستان کې د تل پاتې ثبات له پـاره صادقانه او عملي ګامونه اوچت کړي

له طالبانوسره دې د...

یا غوښتنې دي چې د سیاسي لحاظه د ځینو ډلو سره په خبرو کې موافق او ځینو سره مخالفت کوي لکه څنګه چې په ټوله دنیا کې داسې ډلې ټپلې شته چې ځینې ډلې په خپل منځ کې یو له بل سره مشترک اهداف لري او ځینې بیا د همغه وخت د سیاسي وضعې په نظر کې نیولو سره د ځینو مخالفو ډلو سره د خبرو اترو غوښتونکي وي او ځینې نور بیا مخالفت کوي د طالبانو په اړه زه دا نظر لرم چې په افغانستان کې د طالبانو او بې امنۍ ستونزه د یـوې بلـې واقعـې زاده ده چـې د بـن پـه موافقتنامه کې د افغانستان حکومت او اداره له دوو ډلو څخه جوړه شوېده چې یو یې د شمال ټلواله ده او بله ډله د محمد ظاهر شاه ده خو په دې ډلو کې د شمال د اتحاد څخه ځینې داسې خلك راغلل چې اړیکې یې د خپلو سیموسره وي او په حکومت کې یې مقامات ونیول او که د تخنیکـي د نظـره ضـعیف وو خـو د قـومي لحاظه د قوم ملاتړ ورسره زیات وو او په خپل منځ کې سره متحد وو خو د بده مرغه د شمال ټلو الـه د افغانسـتان پـه یـوه محدوده او کمـه ساحه پورې مربوطه ده چې په یو وخت کې یې پـه خپلـو منطقـو کـې یـو د بـل سـره سیاسـي مشکلات درلودل خو د دې ټولو سره سره دوی اوس د خپلې سیمې په ملاتړ دې ډګر ته راغلي دي

خو د هغې بلې ډلې یعنې د ظاهر شاه د ډلې کوم غړي چې دی او په دولـت کـې ونډه لـري هغـه اکثرا د خارج څخه راغلي او یا هم ځیني پښتانه مشران د شمال ټلوالې سره یو ځای راغلي او په دولت کې یې برخه اخیستې ده خو د خپلو سیمو او د خلکو ملاتړ نشته او په خپلو سیمو کې نفوذ

کې نفوذ نلري ځکه د خلکو سـمه نماینده ګي نشي کولی چې همدا لاملونه دي چې په هیو د کې د دولت مخالفینو ته دا زمینه برابره شوه چې په مخالفت یې لاس پورې کړي او حتی سیاسي بڼه یې غوره کړېده

اګرکه د دولت مخالفینو یا طالبانو کې هم ډیر ښه خلك شته که څه هم دوی د علمي او سیاسي لحاظـه کمـزوري هـم وو خـو د وطـن دوسـتي او خدمت له نظره د هیڅا څخه کم ندي

پ: لکـه څنګـه چې تاسـې پـه خپلـو خبـرو کې یادونه وکړه چې دا مخالفت د هر چا سیاسي حق دی نو کیدای شي چې دوی د دا حق ولري چې مخالفت وکړي؟

څ: البتـه پـه سیاسـي لحـاظ مـوږ نیوکـه پـرې باندې کولې شو پر هغو ډلو باندې چې دوی د خبرو او تفـاهم مخالفـت کـوي ځکـه خبـرې او تفاهم کیدای شي په یوه هیواد کې صلح راولي خو مخالفـه ډلـه بـه هـم خپـل دلایـل لـري چې مخالفت کوي خو زما په خپل نظر خبرې هغې ډلې ته زمینه مساعد وی چې د افغانستان د حکومت څخه مروره ده دا یـو ډیر ښـه کـار دی باید خبرې ورسره وشي او دوی ته زمینه برابره شي او د هغوې د مخالفت او خفګان چې په څه باندې مروره ده اصلي ټکی څرګند شي او هغې ته د حل لاره ولټول شي

زما په نظر عمومي سیاسي عامل د نارضایتی چـې دی هغـه د حکومـت څخـه دزیاتو خلکو محرومیـت دی او حتـی دهغوی سره د B52 یا ناټو په ژبه خبرې کیږي او لکه څنګه چې خارجي او داخلی قوا وی د افغانستان ځینو سیمو ته ځي او

هلته بې سرنوښته عملیات کوي په دې کار خو خلك متنفره کیږي او د حکومت څخه فاصله پیدا کوي

پ: لکه څنګه مو چې یادونه وکړه، چې ځینې خلك د خبرو اترو مخالفت کوي آیا ستاسو په نظر دوی د دې خبرو اترو په مخ کې خنډ جوړولې شي؟

څ: زما په نظر دا خبره د افغانستان په مشري پورې اړه لري چې اول باید خپل موقف ته نظر وکړي تر اوسه پورې د دولت موقف نه دی واضح شوی چې آیا دولت آماده دی چې د دوي سره خبرې وکړي او دوهم دا چې آیا بین المللي قوتونه او یا د هغـو منـابعو چـې نـن د افغانسـتان د دولـت سـره مرسته کوي سره کوم تفاهم ته رسیدلي او یا داسې کومه خاکه موجوده ده چې د طالبانو سره د خبرو اتـرو حـدود معلـوم شـوي وي. لکـه څنګـه چـې د رسینو د لارې اوریدل کیږي چې دولت دا خبره کوي چې ګوا کې موږ د قـانون اساسي په چوکات کې له هغوی سره خبروته حاضر یو اګر چې دا نبه خبره ده خو باید نوره هم مشخصه شي او لـه بلـه پلوه دا په طالبانو پورې مربوطه ده ځکه طالبان هم یـوه ډلـه نـده ډیر زیـات ګروپونـه لـري او دهغـه د موقف معلومـول هم کومـه آسـانه خبره نـده او ډیر خلك پـه طالبـانو کـې شـته چـې د خپـل سیاسـي موقف د روښانه کولو واك نلري او د هغوی خبرې د ځینو نورو استبدادي ډلو په خوله بیانیږي نو په دې صورت کې زه هم دې خبرو ته خوشبینه نه یم چې دا دې کامیابه شي

پ: که څه هم څو ځله د افغانستان د ولسمشر له خوا د مخالفینو سره د خبرو اترو وړاندیز شویدی نو

شویدی نو ستاسې په نظر د پخوانیو او اوسني وړاندیز ترمنځ څومره توپیر موجود دی. او تاسې په ولسمشر څومره باور یې چې په خپل وړاندیز کې صادق وي؟

څ: ما خو مخکې هم همدا خبره کوله چې اول باید د دولت موقف د خبرو په اړه معلوم شي او دا خبره څرګنـده شـي چـې ښـاغلی ولسمشـر پـه دې وړاندیزونو کې چې ګوا کې هغوی د مخالفینو سره خبرو ته چمتو دی باور دی آیا د بین المللي ټولنې هم په دې کې ور سره ملاتړ شته او که څنګه؟ که څه هم چې د ائتلافي ځواکونو مشر او د امریکا یوه جنرال هم د طالبانو ددې وړاندیز څخه ملاتړ څرګندکړ او دایې وویل چې نظامي لاره نه بلکې د خبرو لاره د سولې او امنیت له پاره زمینه برابر ولی شي

خو زه باید داخبره هم وکړم چې د دولت خبرې د طالبانو سره د دې څرګند ویې کوي چې ګواکې دولت دومره ضعیفه شویدی چې د یوې مخالفې او افراطي ډلې سره خبرو اترو ته کینې نو دا به زما په نظر هغه بدترین حالت وي. خو په هر حال اول باید دولت په خپلو اداروکې سمو الی راولي او په ولس باندې خپل حاکمیت پیدا کړي خو په اوسنی شـرایطو کـې پـه دولـت کـې دا خبـرې نشـته او د اطرافو خلك د دولت د مـامورینو څخه ناراضه دي نو خامخا هغوی د دولـت د مخالفینو سره په کتار کې دریږي

ورسته له هغې څه وخت چې دولت په خپل ځان باندې باوري شي او په اداروکې یې سمو الی راشي نو بیا باید له طالبانو سره خبرو ته کیني خو اوس زه نه پـوهیږم چـې دولـت لـه طالبـانو سـره څرنګه خبرې کوي چې طالبان د کابل تر دروازو پورې په اطرافو کې واکمن دي که د ورځې نه وي د شپې خو د دوی حکومت چلیږي

پ: د تا لـه نظر څخـه څرګندیږي چې د حکومت اداره باید بدله شي که څنګه؟

څ: هو! بین المللي ټولنه هم باید په دې اړه فکر وکړي چې تر کومه وخته پورې ټول چارواکي خپلو سیمو کې نفوذ ونلري او خلك تر ې متنفره وي تر هغې به هیڅ امن رانشي او مخالفین به نور هم قوي شي او خبرو ته به هیڅ د لارې هواریدو مخه نه لیدل کیږي. نو باید اول دولت خپله اداره سمه کړي خو په فعلي حکومت کې پرسونل د ترکیب له نظره سم نه دی ګمارل شوی هغه چاته و نده نده ورکړل شوې چې هغه د ولس او عامـه وګړوتـه د منلـو وړوي ولـس د دوی په واسطه د دولت سره هم غړي شي له بده مرغه په حکومت کې اوس هغه کسان واکمن دي چې هغه خلکو او ولس ته د قبول وړ ندي او دوی فقط په خپلو شخصي ګټو پسې ګرځي او نه غـواړي چـې د خلکـو زړونـه لاس تـه راوړي

پ: لکـه څنګـه مـو چـې مخکې یادونـه وکړه چې که چیرې دا ځینې خلك د دولت او طالبانو ترمنځ خنډ شي نو دولت باید دولت بایـد کـومې لارې چـارې وکـاروي چې دا خنډ له منځه یوسي؟

څ: زه پـه دې عقیـده یـم چـې هـر خنـډ د دولت د منافعو او مصالحو په مخ کې واقع کیږي. له منځه یوړل شي حتی په طالبانو کې هم ځینې داسې کسان شته چـې د دې خبـرو اتـرو مخـالف دي نـود داسې کسانو سره باید مبارزه وشي

خـو پـه دې خنـډونو کـې زه یـو دا خنـډ ویـنم چـې هغـه د دولـت نـا سالمه اداره ده لکه مخکې مې چې وویل: تر څو چې اداره سمه نشي دا خبرې به نتیجه ورنکړي حتی د دې احتمـال شـته چـې د دې اداري د خرابوالي له لاسه به ولس د طالبانو سره ودریږي او بدون د خبرو اترو به یوځل بیا پـه افغانسـتان کـې د طالبانو حکومت راشي او سیاسي صحنې ته به راودانګي.

پ: کـه چیـرې احتمـالا دا خبـرې اتـرې کامیابـه شـي نـو د مخـالفو کسانو عکس العمل به پـه دې اړه څه وي، که تاسي خپل نظر څرګند کړي؟

څ: زه په خپله هم د دې خبرو اترو پر کامیابی باور نلرم ځکه چې ما مخکې څو ځله یادونه کړیده چې تر څو چې پـه دولتـي اداروکـې اصـلاحات را نـه شـي او د خلکـو زړونـه پـه لاس را نـه وړل شـي تـر هغـې پـورې د دې خبرو کامیـابي شونې نده.

علم ګل پتمل

چرا مقوله ...

شایع از احترام به خود ضعیف در افرادی دیده می‌شود که دچار بی‌نظمی و اختلال در خوردن هستند.

احترام به خود در سطح پایین با عدم توانایی در شناخت و ابراز واکنش نامناسب عاطفی - احساسی نمود می‌یابد. (در واقع این عدم توانایی‌ها یک احترام به خود ضعیف را در فرد شکل می‌دهد)

اما یکی از ویژه گی‌های شخصیتی فرد بیمار این است که از اختلال خوردن رنج می‌برد. به عبارتی، سایر مشکلات روان‌شناختی که به دنبال اختلال در غذاخوردن ظاهر می‌شود اغلب ناشی از احترام به خود در سطح ضعیفی است.

افراد تحت تاثیر اختلال در حقیقت، همیشه با خودشان برخورد انتقادی دارند و به همین دلیل خودشان را در همه سطوح، نالایق، نامناسب، ناخوشایند و غیرزیبا ارزیابی می‌کنند.

آنها فکر می‌کنند بدن و ظاهرشان، موضوع اصلی نارضایتی و ناخشنودی آنهاست. شاید به این دلیل که اصلاح و ایجاد تغییر در بدن، آسانتر از ایجاد تغییر در سایر جنبه‌های شخصیتی‌شان است.

آنها تلاش می‌کنند دوباره اعتماد به نفس و احترام به خود را در خودشان به‌وجود آورند و اگر نمی‌توانند در سایر حوزه‌ها این موارد را پیدا کنند با تکیه بر این فکر و ایده و با تمرکز بر کنترول بدن و ظاهرشان، این ویژه گی ها را تقویت کنند.

متأسفانه، رژیم سخت و حذف برخی رفتارها دراین چارچوب، تنها راه گریز برای فرار از مسایل اساسی و مهم‌تری است که فرد نمی‌خواهد به آنها توجه کند و در واقع آنها را بپذیرد. به این دلیل، در دورهٔ حل مشکلات و درمان عوارض ناشی از نبود احترام به خود در سطح مناسب در افراد، اختلال در خوردن نیز نمود دارد.

اگر داکتر روانی به بیماران کمک نکند که آن توان "احترام به خود" را در خود کشف‌کنند و همچنین احساس اعتماد به نفس و یک خود قوی‌تر را در شخصیت شان ایجاد و تقویت‌کنند: نمی‌توان آنها را متقاعد کرد که روش های افراطی کنترول وزن شان را رهاکنند.به این ترتیب، آنها بزودی دچار علایم اصلی بیماری‌شان خواهند شد .

اما مفهوم خودباوری و اعتمادبه‌نفس چیست؟

ما چگونه می‌توانیم با فراگیری مهارتهای ارتباطی، نیازها و حقوق خود را بیان‌کنیم؟ از چه راه هایی می‌توانیم توان" احترام به خود" را در خود تقویت‌کنیم؟

خودباوری و اعتماد به نفس در واقع، توانایی بیان نیازها، حقوق و احساسات مثبت و منفی خود بدون برخورد خشونت‌آمیز با حقوق، مرزها و حدود دیگران است.

اعتماد به نفس عبارت است از:

-مهارتهای ارتباطی، توانایی بیان افکار و عقاید نو و آینده نگر -توانایی شناخت و بیان احساسات خود -تعریف حدود، مرزها و احترام‌گذاشتن به آن‌ها -ایجاد ارتباط و گوش دادن به دیگران از راه‌هایی باز، مستقیم و صادقانه

البته بی‌تردید، هیچکس قادرنخواهد بود که فوراً به این اهداف دست‌یابد. روانشناسان بر این باورند: قبل از اینکه شما سعی کنید این مهارت‌های ارتباطی را برای کسب اعتمادبه‌نفس دنبال‌کنید، لازم است به این موضوع اعتقاد داشته باشید که هر انسانی دارای حقوق مشروعی شامل حقوق زیر است:

-حق داشتن ارزشها، افکار، ایده‌ها و احساسات

خاص خودتا -حق تغییر و ایجاد بهبودی و رشد در زنده گی‌تان بر مبنای راه هایی که خودتان تشخیص می‌دهید.

-حق چگونگی هدایت زنده گی‌تان و تعیین اولویت‌ها در برنامه ریزی ها و هدف های تان -حق توجیه کردن احساسات‌خود در برخورد با دیگران -حق محترم شمردن نیازها ، حدود و مرزهای تان - حق "نه "گفتن -حق فرصت دادن به خود و استفاده از زمان لازم برای فرموله کردن عقاید و آرزوهای خود قبل از اینکه آنها را بیان کنید .

-حق درخواست کمک و اطلاعات بدون اینکه احساس منفی شرم یا گناه کنید.

-حق اشتباه کردن

-حق تغییر افکار یا مواردی که به طور غیر منطقی نموددارند.

-حق دوست داشتن خودتان، حتی زمانی که کامل نیستید.

رابطهٔ سلامت روحی و قلبی

ممکن است فکر کنید بیماری قلبی تنها با کم تحرکی، فقر غذایی، سگرت کشیدن و نوشیدن مشروبات الکلی مرتبط است. در حالی که این عادت ها، خطر فشار خون بالا، حملات قلبی، سکته ها و سایر مسایل و مشکلات قلبی ـــ عروقی را تشدید می کند. نحوهٔ زنده گی ، تفکرات و احساسات شما فقط تشدید کنندهٔ بیماری قلبی نیست، بلکه می تواند شروع کنندهٔ بیماری باشد.

پیشگیری عملی

زنده گی سالم راهی به سوی کاهش بیماری های قلبی باز می کند، حتی اگر با فکتورهای غیر قابل کنترول مثل سن، جنس و سابقهٔ فامیلی روبرو شوید. اما ایجاد تغییراتی در زنده گی روزانه همیشه آسان نیست. ممکن است احساس کنید اجباری برروی زنده گی تان متقبل شده اید مثل دست کشیدن از خوردن غذاهای مورد علاقه، قرار دادن زمانی برای ورزش در زنده گی روزانه یا خوردن منظم دوا. این اجبار باعث انضباط فردی می شود و این عادت های جدید در ذهن تان نقش می بندد. سرپیچی از یک نسخهٔ رژیمی یا دزدانه سگرت کشیدن (زمانی که هیچ کسی نیست) ممکن است عطش فوری را برطرف کند اما باعث بهبود سلامتی در یک هدف بلند مدت نخواهد شد.

غلبه بر فشارهای زنده گی

بیماری قلبی با عوامل جسمی روانی دیگری مرتبط است که باید مد نظر بگیرید. طولانی شدن فشارروانی به دلیل فشارهایی در خانه یا در محل کار می تواند فشار خون بالای غیر طبیعی و مشکلات جریان خونی را ایجاد کند. بیماری قلبی همانند بسیاری بیماریها در اشخاص مختلف متفاوت است، گروهی از مردم با فشارروانی تحریک می شوند، در حالی که دیگران ممکن است با کم اهمیت ترین موضوعی پرخاش کرده و عصبانی شوند. نحوهٔ رویا رویی شما با فشارروانی بر عملکرد سیستم قلبی عروقی شما تاثیر می گذارد. مطالعات نشان می دهد که اگر فشارروانی موجب عصبانیت یا بداخلاقی شما شود،

احتمال زیادی دارد که بیماری یا حملهٔ قلبی داشته باشید. در واقع روشی که شما به فشارروانی پاسخ می دهید، ممکن است در مقایسه با سگرت کشیدن، فشار خون و کلسترول بالا، خطر بیشتری برای قلب داشته باشد.

یک مارپیچ نزولی

موقعی که افسرده اید، غم و ناامیدی می تواند شما را از بقیهٔ جهان جدا کند. حالت شدیدتر، افسرده گی کلینیکی است. این شرایط به تنهایی نمی تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد اما عامل ایجاد کنندهٔ بدترین شرایط مشکلات قلبی شناخته شده است. تحقیقات نشان می دهد که تقریباً در ۲۰٪ از کل زنده گی ما افسرده گی وجود دارد و این رقم در بین بیماران قلبی تا ۵۰٪ هم افزایش می یابد .مطالعات نشان می دهد که در افراد مبتلا به افسرده گی کلینیکی احتمال گرفتگی شاهرگ ها) تصلب

شرایین) و رنج بردن از حمله های قلبی دو برابر بیشتر از دیگر افراد است. بعلاوه در بیماران قلبی در مدت زمان معین نسبت به کل جمعیت احتمال افسرده شدن سه برابر بیشتر است.

افراد شاداب سطح سالمتری از فیبروژن و کورتیزول در خون دارند، آنها آسیب پذیری کمتری نسبت به بیماری قلبی و سایر بیماریها دارند .اساساً افسرده گی بزرگترین خطر آزار حمله های قلبی و سکته ها ست. در واقع مبتلایان به افسرده گی کلینیکی دو برابر بیشتر از دیگران از حمله های قلبی (۱۰ سال) رنج می برند.

افسرده گی همچنین می تواند پیامد حمله یا سکته های قلبی یا روند تهاجم مثل جراحی قلب باز را پیچیده کند. علت اغلب افسرده گی، اضطراب و گوشه گیری، کاهش اعتماد به نفس است. بیماران با سابقهٔ حمله های قلبی در انواع

افسرده گی ها متفاوتند. عمدتاً افسرده گی می تواند روند بهبودی را دشوار کند و در واقع وضعیت را بدتر کند. افسرده گی طولانی مدت در بیماران قلبی ـــ عروقی دیده شده و در سکته ها و حملات قلبی بعدی مؤثر بوده است.

چه کاری می توانید انجام دهید؟

اگر چه بیماری قلبی یک شرایط جدی است که به کنترول مداوم نیاز دارد، موارد بسیاری وجود دارد که می توانید خطر مسایل قلبی ـــ عروقی را کاهش دهید و زنده گی سالم و پویایی داشته باشید .

اگر از حملهٔ قلبي رنج مي برید:

ـــ با داکتران مشوره کنید. دو فرد، مشابه نیستند و درمانهای گوناگون و استراتیژی کاهش خطر که برای یک بیمار به کار می رود ممکن است برای بیمار دیگر نامناسب و یا حتی مضر باشد.

ـــ پرهیز از تلاش برای حل مشکل در یک جلسه، تا حد امکان به جای عوض کردن یک عادت موجود سعی کنید تمرکز نمایید (مانند عادت های خوردن، سبک زنده گی غیر فعال) یک هدف منطقی برای زنده گی خود تعیین کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید.

ـــ علایم افسرده گی را فراموش نکنید. احساس اندوه و پوچی، بی علاقه گی در انجام فعالیت های لذت بخش یا فعالیتهای روزانه، کاهش انرژی و بی نظمی هایی در خوردن و خوابیدن، تنها پاره یی از علایم افسرده گی است. اگر این علایم بیش از دو هفته طول کشید این موضوع را با داکتر قلب مطرح کنید. بعلاوه اگر با همکاری روان شناس با داکتران باشد نتیجه، سودمندتر خواهد بود.

ـــ شناسایی منابع فشارروانی در زنده گی و یافتن روشهایی برای کاهش و ادارهٔ آنها. ملاقات با یک روان شناس به منظور آموختن روش های مدیریت فشارروانی، مفید است. کنترول فشارروانی، نه تنها برای جلوگیری از بیماری قلبی، بلکه همچنین برای سرعت بهبود حمله های قلبی در زمان برنامه های ورزشی و تغییر سایر سبک های زنده گی کاربرد دارد.

ـــ کمک گرفتن از دوستان، خانواده و همکاران، با آنها دربارهٔ شرایط زندگی تان مشوره کنید. این حامیان اجتماعی نقش حیاتی برای غلبه بر احساس افسرده گی و تنهایی در طول مدت بهبودی حملهٔ قلبی دارند.

ـــ اگر احساس گرفتاری در مبارزه با فشارروانی به عنوان عامل بیماری قلبی تانرا دارید بهتر است با یک روان شناس مشوره کنید. او با ارایه راه های جدید بخاطر بهبود سلامت و به ثمر رساندن سایر اهداف بلند مدت شما کمک می کند. بعلاوه روان شناس با تشخیص علت افسرده گی به پزشک در ارایه درمان صحیح کمک می کند.

گرد آورنده : احمد علی

اراده در ویرایش و پیرایش مطالب دست باز دارد
اندیشه و عقاید مطرح شده از سوی نویسنده گان به خود شان مربوط است

حق الاشتراک:
قیمت یک شماره: (۳) افغانی
سالانه: ۱۰۰۰ افغانی
شش ماهه: ۶۰۰ افغانی
برای موسسات و سفارتخانه ها:
سالانه ۲۰۰ دالر امریکایی
شش ماهه ۱۲۰ دالر امریکایی

روزنامهٔ ملی آزاد
مرکز نشراتی افغان
موسس و صاحب امتیاز:
حاجی سید داؤد
مدیر مسوول: فضل الرحمن اوریا
موبایل: 0798 20 83 99
معاون: خادم احمد
موبایل: 0700 59 62 05
مهتمم : علم گل پتمل
موبایل: 0799412943
ادیتور پشتو: سهراب دیدار

خبرنگاران :
سیدالرحمن سالار – 077 440 8507
غلام سعید نجیمی – 0799 43 65 83
علم گل پتمل
کمپوز: برشکی حنیفی
دیزاین: رحمت نبی
مسوول توزیع و بازار یابی : عبدالسمیع
موبایل : 0700 24 43 84
آدرس : دهمزنگ، عقب بریکوت، سرک اول کارته چهار.
ایمیل ادرس : Daily.erada@yahoo.com
پست بکس : 304

National Independent Newspaper
Afghan Media Resource center
Establisher and Concessionaire: Haji sayed Daud
Editor in chief: Fazal Rahman Oriya
Mobile: 0798208399
Collector: Khadam Ahmad
Pashto Editor: Suhrab Dedar
Journalists: S.salar, Gh.S.Najeme & Alam Gull patmal
Mobile: 077 44 08 508, 0799 43 65 83
Composer: Breshkay Hanifi
Designer: Rahmat Nabi
Address: Behind Baree kout-cinema, first street of karti-e-char
Email: Daily.erada@yahoo.com
Post box: 304

د ایران دیوه قوماندان ...

باندې د بمباری خبره زمزمه شوه او هم فرانسې او ځېنو نورو سیاسي کارپوهانو اندېښنه څرګنده کړه چې که ایران په خپلې سرزورۍ ټینګار وکړي نو نړیوال دې له ایران سره یوې بلې جګړې ته تیاری ولري. دې خبرې که په ایران باندې څه اغېزه کړې وي او که نه خو په نړۍ کې یې د جګړې له پلوه یوه اندېښنه را پیدا کړه.

چین او روسیې او ځېنو نورو هېوادونو هم په دې برخه کې له اندېښنې ډکې څرګندونې وکړې او وویل شول چې هره مسئله د جګړې له لارې نه بلکې د خبرو له لارې هم حل کېدای شي له دې سره جوخت د ایران یو قوماندان په زغرده ګوانښ وکړ او ویې ویل چې که امریکا پر ایران باندې برید وکړي نو ایران به په عراق او افغانستان کې پر امریکایي عسکرو یرغل وکړي او په عراق او افغانستان کې به امریکایي پوځیان او عسکر له منځه یوسي. ایران له امریکا او اروپایي هېوادونو او نړیوالې موسسې سره د اتومي وسلو په سر ستونزه لري خو یرغل په افغانستان او عراق کوي.

سیاسي کارپوهان دا خبره داسې ارزوي چې څوک چاته ووایي «زور مې په تا نه رسېږي مړ به دې پلار کړم» او یا هم څوک چاته ووایي چې «پکه دا دی لابله سپکه» عراق چې له ایران او ایران له عراق سره هر څه لري لري به یې خو افغانستان که څه هم ویل کیږي ایران د افغانستان مخالفین په نویو او درنو وسلو سمبالوي او لمسوي یې بیا هم ایران خپل دوست او یوښه ګاونډی بولي خو که ایران د افغانستان له ښه نیت څخه ناوړه استفاده کوي له یوې خوا له امریکا او اروپایي هېوادونو سره ډغرې وهي له بلې خوا په عراق او افغانستان باندې د یرغل ګوانښ کوي او د امریکایي عسکرو شتون پلمه کوي نو افغانستان که هر څومره یو دردېدلی، کړېدلی، جګړې ځپلې، وران او ویجاړ هېواد وي

خو دومره د فیل په غوږ کې هم وېده نه دی چې هر کس او ناکس پرې د برید ګوانښ وکړي او دی به ورته لاس تر زنې ناست او رډ رډ به ورته ګوري.

د امریکا او ایران ترمنځ که څه هم د سیمې هېوادونه او نړیوال له هر اړخیزو خطرونو سره مخامخ کوي خو ایران په خپل ګوانښ سره په خپله د ځان له پاره قبر کیندي او له امریکا او دهغو له انډیوالانو سره د جګړې له جبهې پرته له اعراق او افغانستان سره د نښتو دوه نورې جبهې هم پرانیزي په عراق او افغانستان باندې د امریکایي عسکرو د ځپلو برید په دغو دواړو هېوادونو باندې برید بلل کیږي. عراق چې هر څه کوي د هغه خپل کار دی خو افغانستان او د هغه اوسیدونکي که هر څومره له پښو لویدلي هم دي هیڅاته به اجازه ورنه کړي چې د افغانانو پر هیواد باندې برید وکړي دا برید په امریکایي عسکرو نه بلکې د افغانستان پر حریم باندې دی او راتلونکې به وښیي چې کوم موږک په سوري نشي ننوتلی او هغه په ځان پورې چې هم تړي له څومره او څنګه تریخ برخه لیک سره مخامخ کیږي.

از مذاکرهٔ ...

است.

نمایندهٔ سازمان ملل گفت: سازمان ملل انتظار ندارد هستهٔ اصلی و رهبری طالبان به مذاکره رو بیاورد اما قطعاً قبایلی هستند که از طالبان بریده اند و از آنها راضی نیستند، آنها را می توان به طرف دولت کشاند.

وی گفت سازمان ملل می تواند بین مثلا قبایلی که برای دولت می جنگند و قبایلی که برای طالبان می جنگند میانجیگری کند.

امریکایي جنرال ...

له افغان جنګیالیو سره مرستې کوي» فالون وویل، چې ایران هڅه کوي په سیمه کې خپل سیاستونه تضمین کړي)) :زما په اند د هغوی لومړیتوب دادی، چېرته یې ، چې وس رسېږي هلته سرخوږ راپیدا کړي. هغوی یوازې سرخوږی راپیدا کوي او اوږدمهالې موخه یې له سیمې نه زموږ اېستل دي

تاکید امریکا ...

کنفرانس خبری گفت: "فکر می کنم، در واقع، بین دیدگاه امریکا و فرانسه دربارهٔ ایران و آنچه که جامعه بین المللی باید انجام دهد، هیچ تفاوتی وجود نداشته باشد."

وزیر امور خارجهٔ امریکا به طور دقیق نگفت که خواستار اعمال چه نوع مجازاتی علیه ایران است.

او با اشاره به مسدود شدن دارایی های برخی از اعضای حقیقی و حقوقی ایرانی و نیز ممنوعیت صدور ویزه به تعدادی از مقام های ایرانی گفت، راه هایی برای گسترش آن مجازات وجود دارد.

روز جمعه همچنین نماینده گان پنج کشور عضو دایم شورای امنیت سازمان ملل متحد، یعنی امریکا، فرانسه، بریتانیا، روسیه و چین، در کنار آلمان، در واشنگتن دیدار کردند تا دربارهٔ جزییات قطعنامهٔ جدید علیه ایران مذاکره کنند.

شورای امنیت از سال گذشته میلادی دو قطعنامهٔ حاوی تحریم های بین المللی را علیه ایران تصویب کرده است.

وزیر امور خارجهٔ فرانسه در کنفرانس خبری مشترک روز جمعه تاکید کرد، امیدوار است که قطعنامهٔ جدید، دو قطعنامهٔ پیشین که به گفتهٔ وی خیلی موثر نبوده را تقویت کند.

برنار کوشنر اخیراً ایران را تهدیدی برای امنیت جهانی خواند و هوشدار داد، جهان باید برای احتمال درگرفتن جنگ بر سر برنامهٔ هسته یی ایران آماده باشد.

بریتانیا برای تولید ...

پلوتونیوم ماده یی بسیار سمی و عمده ترین جزء بیشتر بمب های اتومی است و می تواند توسط گروه های تروریستی استفاده شود .

این دانشمند انگلیسی ذخیرهٔ مقدار زیادی پلوتونیم برای مصرف بدون راهبرد بلند مدت را اندیشه یی غیر قابل پذیرش توصیف کرد .

وی تاکید کرد که ذخیرهٔ این حجم از مواد رادیو اکتیف تهدید تکثیر سلاح های اتومی و اقدامات تروریستی را افزایش داده است .

او بهترین راه برای پلوتونیوم انبار شده را جاسازی آن در کپسول های مخصوص دانست که به اعتقاد وی این کار از انتشار مواد رادیو اکتیف در فضا جلوگیری می کند .

بولتون با اشاره به تصمیم دولت بریتانیا برای ایجاد نیروگاه های جدید هسته یی گفت که از این کپسول ها می توان در نیروگاه ها استفاده کرد .

در گزارش هوشدار دربارهٔ مواد رادیو اکتیف بر ضرورت ایجاد راهبرد مدیریتی ذخیرهٔ پلوتونیم نیز تاکید شده است .

سوله د افغانانو ...

د ورځې په توګه یاده کړه چې په ټولو هیوادونو کې په درنو مراسمو سره ولمانځل شوه.

زمونږ په هیواد کې هم د مدني ټولنو او د ملګرو ملتو د موسسې له خوا دغه ورځ په استقلال لیسه او دهیواد په بیلا بیلو سیمو کې ولمانځل شوه او هیله دا وه چې په دې ورځ به د هیواد په هیڅ یوه برخه کې د هیڅوا له خوا له هیڅوا سره زور زیاتی نه ډک او تریخ چلند و نه شي د جګړې یو لوری به هم بل لوري ته د ټوپک شپیلی نه کړوي اود سولې ورځ به د افغانانو د یو ستر ارمان په توګه نمانځل کیږي خو له بده مرغه چې په همدې ورځ د کابل په لویدیځ کې د پغمان په دوه سرکه کې د کمپنۍ پله ته نیږدې یو ځان مرګی برید وشو ، یو فرانسوي او برید کونکې په کې ووژل شول او څو تنه په کې ټپیان شول، له دې سره جوخت د هلمند په ولایت کې هم وسله والو کسانو په دولتي سرتیرو او د ائتلاف په ځواکونو برید وکړ او کله چې مقابل لوری د خلکو کورونو ته ننووت ، د خلکو له کورونو څخه یې د سپر په توګه کار واخیست دلته هم یو شمیر وسله وال کسان او ملکي وګړي

ووژل شول او یوشمیر نورې ټپیان شول ، په دې ډول وسله والو کسانو زمونږ په هیواد کې د سولې د ورځې هر کلی وکړ او وخت یې ورنه کړ چې افغانان خو په دغه ورځ لږ تر لږه ارامه او ډاډمن ژوند وکړي. سړی حیران پاتې شي چې جګړه مارۍ او زورچلوونکي تر کومه خپل زورونه چلوي ، په درنو او سپکو وسلو د بې ګناه افغان او لس وینې تویوي ، بې ګناه کسان له تیغه تیروی او د ژوندانه له خوږه نعمت څخه یې بې برخې کوي. سوله انسانانو ته نیکمرغي راوړي. سوله خو انسان د ژوندانه په اصلي مانا او مفهوم پوهوي سوله خو د انسان په وړاندې د بل انسان په زړه کې مینه پیدا کوي او په همدغې سولې او امن کې ورځنې کارونه په ښه توګه سر ته رسول کیږي نو ولې ځان غوښتونکې او جګړه مارانې په جګړو دومره مین دي چې ان کوچنی ماشومان چې په زانګو کې په درانه خوب ویده وي د درنو وسلو په ډزو سره ویروي او له خوږه خوب څخه یې په ژړاندو سترګو راویښوي

سوله او امن هر چا ته ډېر قدر لري خو د افغانانو د ژوند یو ستر ملي ارمان دی افغانان شپه او ورځ په دې خیال کې ډوب دي ځانیې او دقیقې شمیري چې کله به زمونږ په هیواد کې د سولې سپینه کوتره والوزي او افغانانو ته به د سوله ییز او له امن نه ډک ژوندانه زیری راوړي او افغانان به کله له دغه ستر نعمت څخه بر خمن کیږي. له یوې خوا د سولې په نیت له مخالفینو سره د خبرو د تیاري ډنډورې غږیږي او مخالفین هیڅ خبرو او تفاهم ته چمتو والی ننبیي او له بلې خوا د سولې په نړۍ والې ورځ وینو تویولو ته لاس اچوي، ځان مرګي بریدونه کوي ، هم ځان وژني هم نور په دې ډول نړۍ وال او په تیره بیا افغانان له ځان څخه تجرید کوي.

په هر حال دا د ټولو افغانانو یوه تاریخي غوښتنه او ستر ملي ارمان دی چې نور د جګړو دوران تیر شوی وبلل شي دا به ډېره دردوونکی وي چې پر دي راشي او افغان په یوه ټغر سره راټول کړي افغانان باید پخپله خپل نوبت په کار واچوي او په خپل هیواد کې سوله د افغانانو د یو ستر ملي ارمان په توګه ټینګه کړي

متین خوږیانی